

## 杉戸町記者発表資料

- 平成28年3月14日（月）
- 担当課 健康支援課
- 担当者 小松、大野、塚原
- 電話番号 0480-34-1188

## 平成27年度すぎと健康アカデミー修了式が行われました！ ～ 卒業生による『健康づくりの輪』拡大へ ～

3月4日（金）、保健センターにて「平成27年度すぎと健康アカデミー修了式」が、下記のとおり行われました。

すぎと健康アカデミーとは、健康知識の普及啓発を行い、「健康づくり」に向けた意識の高い町民が、個人の健康づくり活動から、地域への健康情報の発信源となる人材となれるよう、平成26年度に開校したもので、今年度第2期生を輩出することができました。

これにより、住民主体の「健康づくり」活動から、町の『健康づくりの輪』が広がっていくことを期待し、今後も地域への健康情報の発信源となる人材育成を行っていきます。

### 記

#### 1. 修了式概要

■日時 3月4日（金） 10時～11時30分

■会場 保健センター 2階 研修室（住所：杉戸町堤根 4745-1 ☎0480-34-1188）

■内容 I. すぎと健康アカデミー修了式

① 学長あいさつ 古谷 松雄 町長

② 修了証書授与

③ 修了生代表あいさつ 益戸 志郎さん

II. 報告会

「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマに発表

III. 記念撮影

■修了生 23人（年齢構成：50代3名、60代11名、70代9名）

#### 2. コメント

■古谷町長

このたび、23人のすぎと健康アカデミー修了生が誕生したことを、大変うれしく思います。

すぎと健康アカデミーは昨年の10月に開校し、個人の健康づくり活動から町全体の大きな健康づくりに発展できるよう、健康について意識の高い人材を育てることを目的として、皆様に入學していただきました。

その後、約5か月間、ご自身の健康を振り返りながら、健康に関する様々な講座に参加し、栄養、運動、休息、そして心の健康や健診の大切さなどについて学びを深めていただいたことと思います。

当町では、町の将来の設計図である総合振興計画において、「みんなでつくる 心豊かに暮らせるまち 杉戸」の実現に向けて、住みごころ100%のまちづくりをめざしております。

この町の将来像の実現を図るため、すぎと健康アカデミーでは、まず「自分の健康づくり」から「家族の健康」を学び、そこから一歩進んで地域に目を向け、「健康長寿のまちづくり」を実現できる人材の育成を、町民と行政が手を取り合って進めてまいります。

皆様には、是非とも、すぎと健康アカデミーの第2期生として、がん検診サポーターや食生活サポーターなど、積極的に地域での健康づくりの輪を広げていただくことを期待しております。

## ■修了者コメント

■アカデミーへの参加は、広報に掲載されていたものをたまたま見つけたのがきっかけでした。広報を見逃していたら健康に興味を持たなかったと思います。健康長寿のまちづくりの初めの一步は情報を知ることだと感じました。

■自身の病気を通して健康の大切さを痛感し、自分自身で努力し健康を維持していかななくてはならないと感じアカデミー入学を思い立ちました。健康でないと家族への負担、医療費の負担、ひいては町の財政への負担が増します。一人でも多くの方に健康であることの素晴らしさを再認識してもらえるよう情報発信をしていきたいと思います。

■杉戸町はがん検診の受診率が低いことを知り大変驚きました。私の家族はがん検診で命拾いをしました。これからも家族だけでなく友人や近所の方にも検診をすすめていこうと思います。

■町ではこうやって健康へのきっかけづくりをしてくれているよ、と大いに伝えていこうと思います。

■今後、地域での介護予防や健康づくりを推進するとともに、検診のサポーターとして「つくろう！健康長寿の杉戸町」の実現ために活動していきたいと思います。

## 3. 今後の活動

今回のアカデミーでは、受講者が下記の資格を取得しました。

- 健康長寿サポーター 20名
- ゲートキーパー 3名
- がん検診サポーター 21名

町は、アカデミー修了者が、町の健康事業を支援・協力していただく「健康事業サポーター」への登録などを通じて、健康づくり促進活動への展開を期待しています。

### 【活動例】

- 健康長寿サポーター・がん検診サポーターとして、講演会・健診等の会場補助者としての活躍。
- 運動実技補助者として、介護予防サポーター養成講座への参加。

## 4. 将来の展望

杉戸町では、すぎと健康マイスター・すぎと健康アカデミーを通じて、町民と行政が互いの役割を認識し、手を取り合って「健康長寿のまちづくり」を実現していきます。

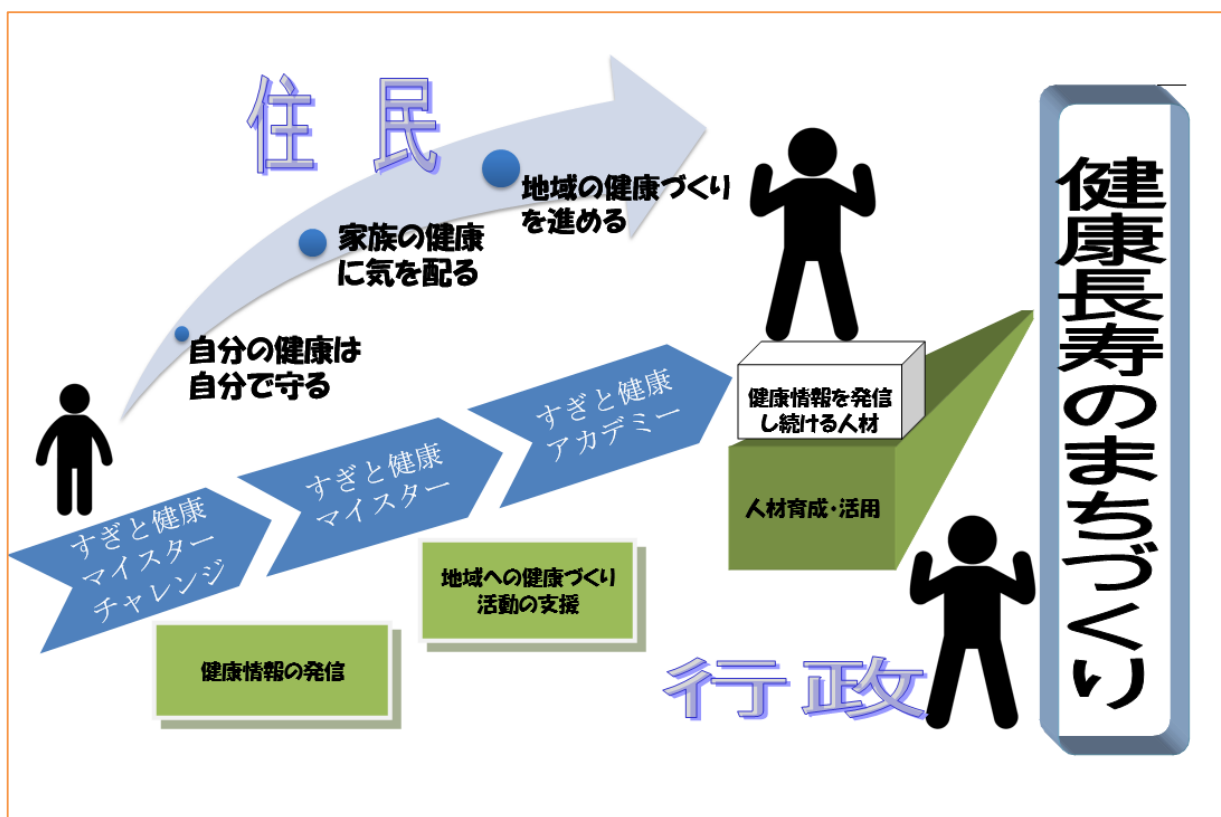
### 町民

- ① 自分の健康を自分で守ることができ
- ② 家族の健康に気を配ることができ
- ③ 友人や地域に対し、健康づくり活動を進めていくことを目指します！

### 行政

- ① 健康づくりに必要な情報を提供し
- ② 個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し
- ③ 健康情報を発信できる人材が活躍できる体制づくりを目指します！

【イメージ】



- 6、その他 参考資料：①すぎと健康アカデミー実施概要  
②すぎと健康アカデミー開講科目  
③すぎと健康アカデミー受講者によるグループワーク成果物

画像：5枚



E 修了式（けんこう大使「すぎびよん」を交えた記念撮影）



## 平成27年度「すぎと健康アカデミー」事業実施概要

## 1. 目的

本事業では、「健康でいきいきと暮らせるまちづくりの推進」の一環として、町民が自らの健康を振り返ることにより「健康づくり」に向けた意識を持つことができるよう健康知識の普及啓発を行う。

さらに、健康意識の高い町民の拡大を図り、「健康長寿のまちづくり」に行政とともに取り組み、地域への健康情報の発信源となる人材を育成することを目的とする。

## 2. 対象

健康づくりに関心のある杉戸町在住の20歳以上の方。

## 3. 周知方法と参加者の掘り起し

本事業の周知は、広報すぎと、ホームページ、すぎめー。等をとおして広く募集を行うほか、下記の周知により参加者の掘り起しを行う。

- ① すでに健康意識が高く、すぎと健康マイスター登録済みで、保健センター事業（料理教室・ヘルストレーニング教室・各種検診会場）に参加している方へ更なる知識の向上を呼びかける。（すぎと健康マイスター任命者を含む）
- ② 国民健康保険加入者のうち、特定健康診査結果がメタボ該当・予備軍となった方へ個別通知し、アカデミーを特定保健指導として活用していただき、生活改善のきっかけづくりを呼びかける。
- ③ 保健事業にご協力いただいている住民団体（食生活推進員および愛育会など）のうち、現在の活動以外へも興味を深めていただけるよう各種サポーター養成コースをご案内する。
- ④ 介護予防サポーター等、すでに他部門で地域の健康づくりに自主的に取り組んでいる方へ参加を呼びかける。

## 4. 事業内容

## &lt;共通事項&gt;

- ① 10月～3月に健康講座を実施する
- ② 1講座を2単位とし、自由に講座を選択
- ③ 各種検（健）診の受診は必修科目とし単位認定をする
- ④ 費用は無料とするが、調理実習費については、材料費の一部自己負担あり

## &lt;正課生コース&gt;

- ① 全28講座中、7講座（14単位）以上取得された方に修了証書を授与する

## &lt;人材養成コース&gt;

- ① 健康長寿サポーター養成コース（埼玉県知事任命）
- ② がん検診サポーター養成コース（埼玉県知事任命）
- ③ 自殺対策ゲートキーパー養成コース
- ④ ヘルスマイト養成コース

## 5. 事業日程

開講科目（別表）のとおり

終了課程として、「健康長寿のまちづくりのために、いま、私ができること」をテーマにレポートを提出していただく。

平成28年3月（予定）修了証書授与式を開催予定。

## 6. 協力依頼部署および団体・連携事業

社会教育課 ・すぎと宿めぐり（すぎと宿案内人）

・ウォーキング教室

食生活改善推進員 ・生活習慣病の料理教室

## 7. 事業効果

すぎと健康アカデミーを通して住民は、

①自分の健康を自分で守ることができ

②家族の健康に気を配ることができ

③友人や地域に対し、健康づくり活動を進めることができる ことを目指す。

すぎと健康アカデミーを通して行政は、

①健康づくりに必要な情報を発信し

②個人から地域への健康づくり活動の広がりを支援し

③行政とともに健康情報を発信できる人材を育成し、町の健康長寿の延伸を目指す。

住民

地域の健康づくりを進める

家族の健康に気を配る

自分の健康は自分で守る



健康情報を発信し続ける人材

すぎと健康アカデミー

すぎと健康マイスター

すぎと健康マイスターチャレンジ

人材育成・活用

地域への健康づくり活動の支援

健康情報の発信

健康長寿のまちづくり

行政

行政



# 平成27年度 すぎと健康アカデミー 開講科目

No.	講座名	日	曜日	時間	内容	会場	講師	単位数	基本科目	各種養成コース				
										健康長寿サポーター養成コース	がん検診サポーター養成コース	自殺対策ゲートキーパー養成コース	ヘルスマイト養成コース	
1		10月22日	木	14:00~15:30	開校式・オリエンテーション	保健センター		2	◎	◎	◎	◎	◎	
2	基礎講座 (聴講)	10月29日	木	13:30~15:00	健康長寿サポーター養成講習	保健センター	すぎと健康アカデミー 第1期卒業生	2	◎	◎	◎		◎	
3		11月11日	水	15:00~16:30	医療講演会 「特定健診の結果からわかること ~生活習慣病の予防について~」	保健センター	脳神経外科医	2	◎	◎	◎		◎	
4		11月19日	木	13:30~15:00	医療講演会 「生活習慣病と歯の健康」	保健センター	歯科医師	2	◎	◎				
5		2月12日	金	13:30~15:00	食育講演会 「いくつになってもおいしく、楽しく食べるコツ ~年齢による味覚の変化と食事~」	すぎとピア	日本成人病予防協会	2	◎				◎	
6		運動 (実技)	10月31日	土	9:30~11:00	清地村めぐり	杉戸宿(清地)コース	杉戸宿案内人	2	◎ (4単位以上)				
7	11月7日		土	9:00~12:00	ウォーキング教室	国体記念運動広場 (雨天時:杉小体育館)	日本ウォーキング協会	2						
8	11月13日		金	13:30~16:30		西仮グラウンド (雨天時:西公民館)		2						
9	11月21日		土	8:30~12:30	ウォーキング大会	役場⇄アグリパーク (雨天時:第二小)		2						
10	11月28日		土	9:00~12:00	ウォーキング教室	目沼グラウンド (雨天時:エコ・スポいずみ)		2						
11	12月8日		火	9:30~12:00	杉戸宿めぐり	杉戸宿コース		杉戸宿案内人	2					
12	11月25日		水	10:00~11:30	ヘルストレーニング教室	保健センター	保健師・ 健康運動 指導士	2						
13	11月30日		月	10:00~11:30				からだのしくみ(骨格・筋肉)と 痛みについて 【肩こり・腰痛・膝痛解消体操】	2					
14	12月1日		火	10:00~11:30				毎日貯筋☆めざせプチマッスル 【筋カトレーニング】	2					
15	12月16日		水	10:00~11:30				知っていますか?脂肪燃焼に 効果的な心拍数 【有酸素運動】	2					
16	1月12日		火	10:00~11:30				怠け者でもできる座ってストレッチ 【ストレッチ体操】	2			◎		◎
17	1月20日		水	10:00~11:30				グループワークみんなで考えよう! 運動習慣をつけるためには 【血管年齢測定】	2		◎			◎
18	1月27日		水	10:00~11:30				筋トレ・有酸素・ストレッチ総集編 【リズムに合わせて】	2					
19	2月3日		水	10:00~11:30								2		
20	栄養 (聴講)	12月7日	月	14:00~15:30	食事バランス教室 「若さを保つ食事」	保健センター	管理栄養士	2	◎					
21		1月22日	金	14:00~15:30				2					◎	
22		2月25日	木	14:00~15:30				2						
23	栄養 (実技)	11月30日	月	9:30~13:30	生活習慣病予防の料理教室	保健センター	食生活改善推進員	2	◎					
24		2月18日	木	9:30~13:30	日本型食生活のすすめ			2					◎	
25		1月29日	金	9:30~13:30	体にやさしい減塩料理教室	保健センター	管理栄養士	2						
26	専門講座 (聴講)	2月5日	金	14:00~16:00	メンタルヘルス講演会 「運動とこころの健康」 ゲートキーパー養成研修	保健センター	埼玉県立大学 健康開発学科 准教授	2	◎			◎		
27		2月23日	火	10:00~11:00	がんについて知ろう がん検診サポーター養成研修	保健センター	保健師	2		◎				
28				11:00~12:00	卒業に向けてのオリエンテーション			2	◎					

正課生コース:卒業するためには、7講座(14単位)以上(うち運動(実技)で4単位以上)の出席が必要です。

養成コース:◎の履修が必要です。その他の講習についてもご希望があれば参加可能です。



# 三日坊主とさよならしよう！～みんなで考えよう運動習慣を身につけるには～

KJ法をつかってグループワークを実施。テーマに基づきまずは各自で思いついたことを書き出す。  
その後、グループ内の意見をカテゴリ化しキーワードを導き出す。

各グループから導き出された「運動習慣を身につける」ためのキーワード

- 具体的な場所・場面の設定
- モチベーション
- 仲間づくり

